



# ★みんなの一行レシピ★



## 野菜のおいしい食べ方！

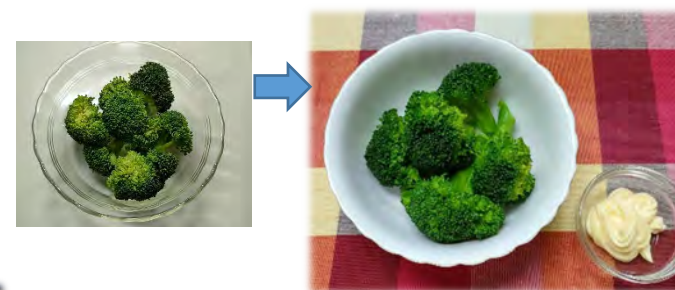
移動販売ボランティアさん・利用者さんおすすめ

### ○電子レンジで簡単ゆで野菜(ブロッコリーなど)

耐熱皿に野菜をのせラップして、電子レンジ 600w で 1 ～ 2 分加熱。

(量によって時間は加減してください)

小松菜などの葉物は加熱したのち、水にさらして絞る。



### ○ブロッコリーの天ぷら

揚げ衣をブロッコリーにつけて、油で揚げる。



### ○なすの煮びたし

なすは油で焼き、水、めんつゆ、しょうがで煮る。



**あなたのおすすめ簡単レシピ募集中！ スタッフに声をかけてください**

栄区役所福祉保健課健康づくり係